

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策について

児童用

R.8年7月15日(水)

こどもプラス唐津第2教室

1. しっかりと睡眠をとろう



かいてき すいみんかんきょう
快適な睡眠環境

2. 朝ご飯はたくさん食べよう！



じょうぶ からだ つく
丈夫な体を作る

3. 水分はこまめにとろう



のど かわ まえ すいぶん えんぶん
喉が渇く前に水分と塩分をこまめにとろう

4. 風通しの良い衣類を着よう

おつ ひ ざ からだ まも
熱や日差しから体を守ろう



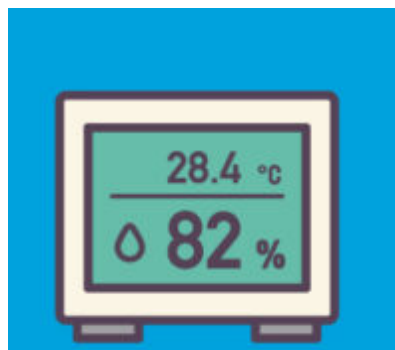
ぼうし ひがさ つか
帽子や日傘を使おう
しろ うすい いろ うすて めく き
白や薄い色の薄手の服を着よう

5. 直射日光を避けて木陰や日陰を使って休憩をとろう



そと ひかげ こかげ すず ところ やす
外では日陰や木陰の涼しい所で休もう。
ほれいさい ひ
保冷材などで冷やすのも大切です

6. 温度・湿度の把握をしよう



きってい てきせつ つか
エアコンの設定を適切に使おう
しつないめんど
室内温度は26～28℃を目安
あつ
に暑くなりすぎないようにしよう